

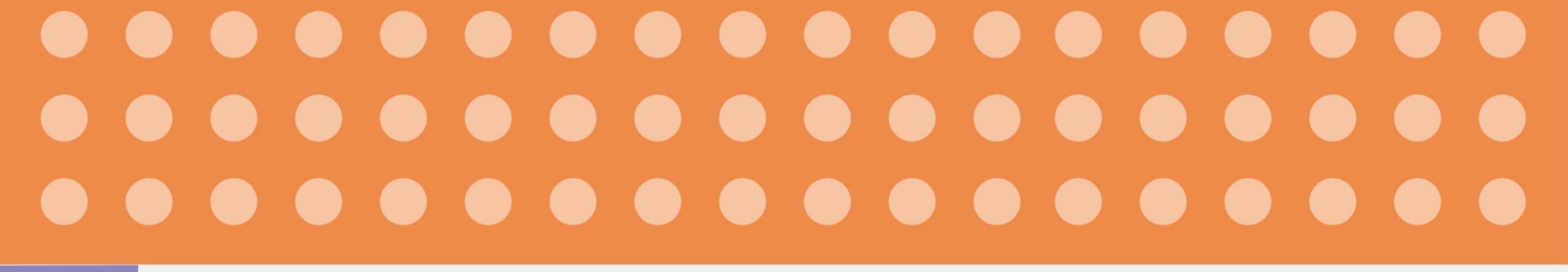


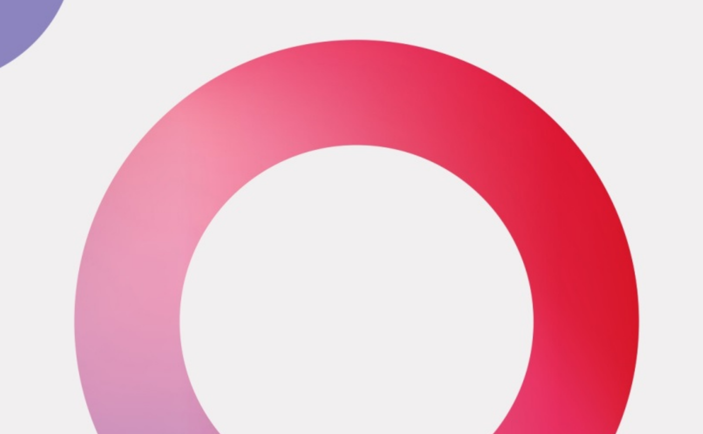


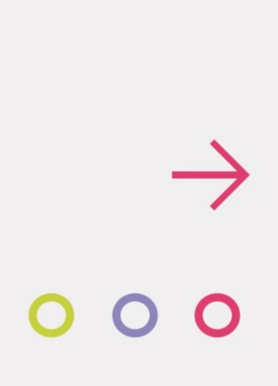
La gestión menstrual como derecho

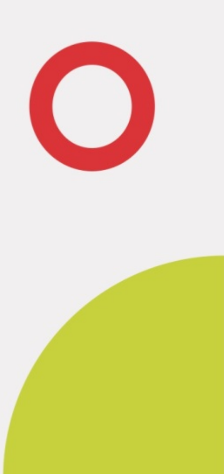
Herramientas para su abordaje desde la perspectiva de género y diversidad

SEPTIEMBRE 2022











AUTORIDADES NACIONALES

Presidente de la Nación
Dr. Alberto Ángel Fernández

Vicepresidenta de la Nación
Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Jefe de Gabinete de Ministrxs de la Nación
Md. Juan Luis Manzur

Ministra de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación
Prof. Ayelén Mazzina

Secretaria de Políticas de Igualdad y Diversidad
Lic. Paulina Calderón

Subsecretaria de Políticas de Igualdad
Lic. Lucía Cirmi Obón

Directora Nacional de Articulación de Políticas Integrales de Igualdad
Lic. Marcela Karina Cortiellas Córdoba

FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (UNFPA) EN ARGENTINA

Jefa de Oficina
Mariana Isasi

Oficial en Derechos Sexuales y Reproductivos
Celeste Leonardi

Equipo técnico
Coordinación del Proyecto
Nancy Fior - Fundación SES

Contenidos
Irina Perl - Dirección Nacional de Articulación de Políticas Integrales de Igualdad del Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad

Coordinación general y edición
Irina Perl

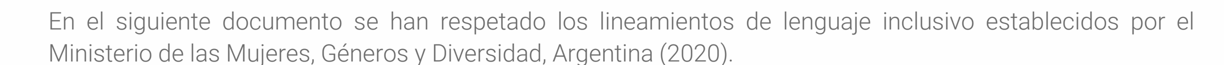
Revisión pedagógica
José María Ñanco

Diseño de Manual Pedagógico para el Trabajo Territorial
Ignacia Merchán - Fundación SES

Ilustraciones
Valentina Rodríguez

Diseño gráfico
Romina Romano

N° de páginas:
Fecha de publicación:
Lugar: Ciudad Autónoma de Buenos Aires



En el siguiente documento se han respetado los lineamientos de lenguaje inclusivo establecidos por el Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad, Argentina (2020).










Índice



1. Introducción

Menstruar implica una inversión económica que puede generar dificultades para gestionar adecuadamente el ciclo menstrual.

Las personas menstruantes ven afectadas sus rutinas por no contar con los elementos de gestión menstrual necesarios. En ocasiones, esto les impide asistir a establecimientos educativos, de salud, laborales o deportivos, profundizando la desigualdad y acrecentando las brechas de género.

Por otro lado, la menstruación suele tener una connotación negativa asociada a mitos patriarcales que la consideran sucia, contaminante, que interfiere con las actividades productivas o que genera inestabilidad emocional. De hecho, en algunos lugares del mundo, las personas menstruantes son aisladas de sus contextos familiares y sociales durante el proceso.

El 8 de Marzo de 2019 en Ginebra, un grupo de expertxs en Derechos Humanos de la ONU, realizaron una declaración conjunta para instar a los países parte a tomar medidas tendientes a romper con el tabú social en relación a la salud menstrual e implementar políticas específicas para garantizar los procesos de salud de las personas menstruantes. En la comunicación afirmaron:

> ***"El estigma y la vergüenza generados por los estereotipos en torno a la menstruación tienen graves impactos en todos los aspectos de los derechos humanos de las mujeres y las niñas; incluidos sus derechos humanos a la igualdad, la salud, la vivienda, el agua, el saneamiento, la educación, al trabajo, la libertad de religión o de creencias, condiciones de trabajo saludables, y de participar en la vida cultural y pública sin discriminación".***[1]

En Argentina más de 12.000.000 de personas menstrúan. Los productos de gestión menstrual más utilizados, como los tampones y las toallitas descartables, pueden ser hasta un 50% más costosos que el promedio de los valores de los productos de la canasta básica. Teniendo en cuenta que en un hogar puede haber más de una persona menstruante, esto puede representar una inversión muy elevada para las personas en situación de vulnerabilidad.

Según el estudio "Acceso a la gestión menstrual para más igualdad" de UNICEF[2] (2021), alrededor del 10% de las personas consultadas en Argentina no van a la escuela durante el período menstrual y el 23% siente vergüenza o incomodidad. Por su parte, en la Primera Encuesta de Gestión Menstrual de la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires[3] (2020), casi la mitad de las personas manifestó haber dejado de ir a la escuela o a la facultad (47,9%) a eventos sociales (43,9%) y más de dos tercios (75,6%) no realiza deportes durante la menstruación.

---

1 Disponible en: https://acnudh.org/la-salud-menstrual-de-las-mujeres-ya-no-deberia-ser-un-tabu/
2 Acceso a la gestión menstrual para más igualdad de UNICEF. Disponible en: https://www.unicef.org/argentina/media/13721/file/Acceso%20a%20la%20gesti%C3%B3n%20menstrual%20para%20m%C3%A1s%20igualdad.pdf
3 Primera Encuesta sobre gestión menstrual de la Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires. Disponible en: https://www.defensorba.org.ar/pdfs/informes-tecnicos-upload-2019/informe-encuesta-gestion-menstrual-impacto-ambiental-2021.pdf









Si las personas tienen dificultades para acceder a los productos de la canasta básica, el costo de menstruar pesa mucho más en proporción a sus ingresos. Quienes utilizan tampones, destinan más de una Asignación Universal por Hijx en el año a comprar estos productos.

Las dificultades en el acceso a productos de gestión menstrual es una de las múltiples aristas de la desigualdad estructural, un eje que la agenda del movimiento feminista marca desde hace muchos años y que es un vector que profundiza la brecha entre los géneros.

El abordaje articulado y transversal del tema permite deconstruir la mirada social y cultural negativa o estigmatizante en relación a la menstruación, para que pueda ser revisada desde una perspectiva de derechos que la aleje del tabú social. Se requiere también una transformación del paradigma político para trascender el enfoque del mercado que lo presenta como un tema cosmético, y situarlo como un tema de salud pública y derechos humanos.

El abordaje de la gestión menstrual desde las políticas públicas debe ser comprendido en su multidimensionalidad. Esto implica considerar la subjetividad de las personas menstruantes, contemplar la producción de insumos de gestión menstrual sustentables con estándares de calidad, evaluar su distribución en el territorio, fortalecer aspectos educativos y culturales, promover el acceso a la información. Trabajar sobre estas dimensiones no solo permitirá quitar el velo del estigma de la menstruación, sino también evitar impactos negativos en la salud por la falta de acceso a la información y/o a productos de gestión menstrual.

En este marco, el Ministerio de Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación, en conjunto con la Fundación SES[4] y con el apoyo de UNFPA, elaboraron este material que aborda la gestión menstrual, dirigido a todas aquellas organizaciones sociales y gobiernos locales que se propongan trabajar el tema desde una perspectiva de género, diversidad y discapacidad.

[4] Fundación SES es una organización social que se dedica a la promoción al desarrollo de diferentes estrategias para la inclusión de adolescentes y jóvenes con menos oportunidades trabajando desde la perspectiva de los derechos. www.fundses.org.ar



2. La perspectiva de género y diversidad

La perspectiva de género es una lente que permite identificar las desigualdades según el género. Este enfoque brinda las herramientas para reconocer las desigualdades y violencias históricas hacia mujeres y lesbianas, gays, bisexuales, travestis, trans, intersex, no binaries y otras identidades de género y orientaciones sexuales (LGBTI+). Trabajar desde esta perspectiva promueve transformaciones en los mecanismos de exclusión e injusticia.

Por su parte, la perspectiva de diversidad implica el reconocimiento de todas las maneras posibles de vivir la sexualidad y habitar los cuerpos, más allá del binarismo cisheteronormativo y patriarcal.

Se suma a estas miradas, el sesgo capacitista que refiere a representaciones, estereotipos y mandatos que establecen criterios acerca de cómo deben ser "idealmente" los cuerpos. En nuestra cultura, la representación de la corporalidad hegemónica responde a un paradigma dominante que clasifica los cuerpos en "aptos" y "no aptos"; "sanos" y "enfermos".

¿Qué entendemos por género?

El género es una construcción sociocultural que implica la asignación de expectativas, mandatos y roles según el sexo asignado al momento del nacimiento. A su vez, es una categoría de análisis que permite identificar, describir y discutir las relaciones desiguales de poder y las jerarquías entre las personas según el género.

Sistema sexo-género

Es la forma en que las sociedades organizan y jerarquizan a las personas según las sexualidades, las corporalidades y la reproducción, en contextos históricos y sociales determinados.

Sistema cisheteronormativo y patriarcal

El patriarcado es una forma de organización social en la que los varones cis heterosexuales son ubicados en posiciones de privilegio respecto de otras identidades sexo-genéricas. Esto configura relaciones asimétricas de poder que benefician a unos sobre otrxs. Es un orden naturalizado y socialmente legitimado.

El modelo binario y cis-hetero-normativo considera que existen únicamente dos posibilidades de cuerpos, tomando como base a los genitales, donde cada uno se corresponde directamente con un modo de vivenciar el género y de expresarlo. El vínculo entre estos se limita a relaciones cis heterosexuales que tienen como finalidad la procreación.

Roles y estereotipos de género

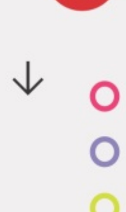
Los estereotipos de género son modelos y atribuciones que se imponen sobre las personas, produciendo desigualdades. Generan referencias, sancionan y castigan a quienes se alejan de lo esperable. Regulan las formas de vincularse, los modos de actuar, sentir y desear, y se internalizan en los procesos de socialización dentro de un determinado sistema sexo-genérico.











Los roles y expectativas producen, estimulan o promueven determinados comportamientos según lo que se construye socialmente y se espera de las personas en un momento dado.

Identidad de género

La identidad de género es la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer, e incluye la vivencia personal del cuerpo.

El prefijo cis (que en latín significa “de este lado”) se utiliza para referirse a aquellas personas que se identifican con el género asignado al momento de nacer (mujeres cis, varones cis), mientras que el prefijo trans (que en latín significa “del otro lado”) alude a aquellas personas que no se identifican con el género asignado al nacer (mujeres trans, varones trans, travestis, transgénero y transexuales, entre otras).

Algunas personas se identifican como no binaries, es decir, su identidad de género no se corresponde con categorías de género fijas o binarias y tradicionalmente asignadas a algún género en particular.

La sociedad suele percibir a las personas menstruantes como mujeres cis, sin embargo hay varones trans, personas no binaries, ágenero o género fluido que menstrúan. Es importante que se reconozca y respete la identidad de género de cada persona desde el momento que la expresa y en todos los ámbitos de su vida. Asimismo, es vital reconocer que existe una diversidad de cuerpos menstruantes y que no todos tienen las mismas necesidades, ni transitan la menstruación de la misma manera.

3. Perspectiva de discapacidad

Identificar que cada cuerpo es único permite reconocer sus particularidades, no solo las relacionadas con su identidad de género, sino también con sus capacidades. En 2008 Argentina ratificó la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006), que en su artículo 19, establece el derecho a vivir de forma independiente y a su inclusión plena en la comunidad. Sin embargo, hasta el día de hoy, no se contemplan las diversas discapacidades y las necesidades de cada cuerpo menstruante en sus distintas realidades sociales.

Asimismo, como el ciclo menstrual está vinculado culturalmente al embarazo, las personas con discapacidad menstruantes enfrentan barreras para el acceso a la información ya que, con frecuencia, se les niega el reconocimiento como personas sexuadas. Esto produce, entre otras cuestiones, que los controles ginecológicos no se realicen con regularidad o no se tengan en cuenta, ya que desde esta concepción no existiría riesgo de embarazo alguno.

Por otro lado, se tiende a unificar los distintos tipos de discapacidad como si todas se dieran de la misma manera. De esta forma, se desconoce que para gestionar su menstruación, algunas personas con discapacidad, necesitan contar con la colaboración de otra persona para la colocación de los productos menstruales. Esto hace que sea aún más importante acceder a la información necesaria para conocer el ciclo y gestionar la menstruación, además de seleccionar la mejor opción según el propio criterio y en función de alcanzar la mayor independencia posible.



Interseccionalidad

Las desigualdades basadas en el género no son las únicas. Existen otras opresiones que se entrecruzan y superponen como las vinculadas con la etnia, la clase social, la edad, la religión, la diversidad funcional o discapacidad, entre otras.

La interseccionalidad es un enfoque que permite analizar el modo en el que estas múltiples categorías establecen lugares de privilegio u opresión en la sociedad, lo que se traduce en un acceso desigual a derechos y bienes materiales como la salud, la vivienda, la educación, las oportunidades laborales, entre otros.

Por ejemplo, LGBTI+ pueden atravesar situaciones de discriminación por su orientación sexual, identidad y/o expresión de género. El grado, las formas y consecuencias, son distintas si se trata de una persona blanca y universitaria, o de una persona afrodescendiente, sin estudios y en un contexto rural.

Menstruación y desigualdades de género

Las personas menstruantes enfrentan:

- Desigualdades en la participación política y social. A raíz de los estereotipos de género y los mitos patriarcales, quienes menstrúan suelen ser excluidxs de la vida y los espacios públicos porque se considera que los ciclos menstruales afectan las capacidades psicofísicas.
- Barreras para el acceso a la salud. Las personas menstruantes en una situación de vulnerabilidad social y económica, o por dificultades culturales, pueden ver limitado su acceso a suministros para la salud menstrual culturalmente apropiados y a instalaciones para acceder a una higiene segura.
- Mayor vulnerabilidad. A partir de la primera menstruación, los derechos humanos de las personas menstruantes pueden verse vulnerados por la exposición a abusos, incluidos el matrimonio infantil y la violencia sexual.













4. ¿Qué es la menstruación?

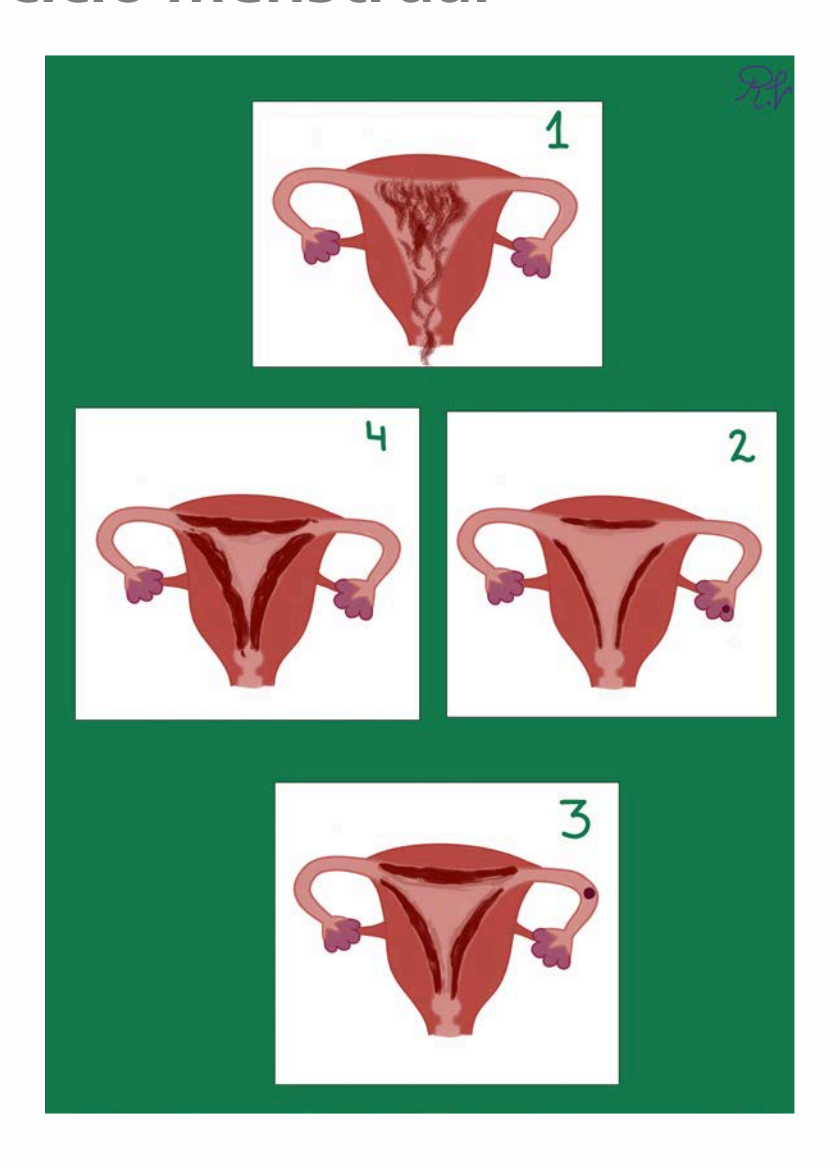
La menstruación es un sangrado que se produce una vez por mes. Comienza a aparecer en la pubertad, entre los 9 y los 15 años. La primera menstruación ocurre después de otros cambios, como el crecimiento de los pechos y el nacimiento de pelos en distintas partes del cuerpo. Este proceso comienza a desaparecer a partir de los 50 años.

La sangre de la menstruación viene del útero y sale por la vagina. El sangrado puede durar entre 3 y 7 días y, aunque parezca mucha cantidad de sangre, lo que se expulsa cabe en una tacita de café.

Entre el primer día de una menstruación y el primero de la siguiente, el cuerpo atraviesa lo que se llama el ciclo menstrual. Cada ciclo dura entre 21 y 35 días. Se cuenta como día 1 de cada ciclo el día del primer sangrado.

Aunque la menstruación marca la posibilidad física de poder gestar un embarazo, durante la pubertad el cuerpo y las emociones no están preparados para llevarlo adelante de manera saludable.

5. El ciclo menstrual





Momento 1

- Se desprende sangre de las paredes del útero y sale como menstruación.
- Es posible que se sientan algunos dolores y cansancio.
- En este momento, se pueden usar toallitas higiénicas, tampones, algodón, copa menstrual o toallitas de tela (ecológicas), entre otros elementos.

Momento 2

- Las paredes del útero empiezan a ensancharse muy lentamente.
- Puede haber flujo transparente.

Momento 3:

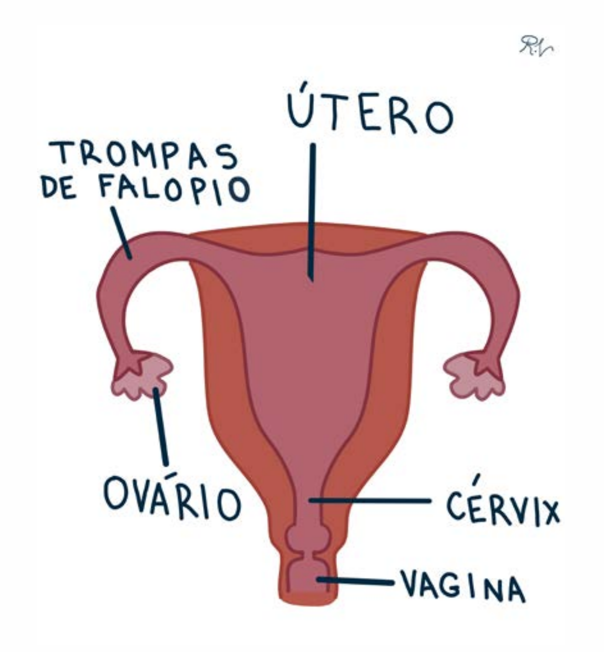
- Se siguen ensanchando las paredes internas del útero.
- De uno de los ovarios sale un óvulo.
- Aparece un flujo transparente y gomoso.

Momento 4

- Continúa el ensanchamiento de las paredes del útero y se forma un tejido esponjoso.
- Se suele sentir hinchazón, molestia en los pechos o cansancio físico.
- Puede haber flujo transparente.

Importante: durante la menstruación se pueden experimentar emociones como irritabilidad o mayor sensibilidad. Cada persona menstruante experimenta y tramita el ciclo menstrual de manera singular.

Partes del cuerpo involucradas en la menstruación:

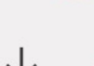


- **Ovarios:** producen los óvulos. Tienen el tamaño de una aceituna.
- **Trompas de Falopio:** conectan el útero con los ovarios.
- **Útero:** es un músculo hueco, de paredes gruesas, de tamaño y forma parecida a una pera pequeña, con la parte más grande hacia arriba.
- **Vagina:** es un tubo que va desde el útero hasta la vulva. Es elástica y flexible. Por este lugar sale el sangrado de la menstruación.

A medida que los ovarios van haciendo su proceso de preparación del óvulo, crece el espesor del endometrio, una mucosa que descansa sobre la capa muscular del útero. La sangre de la menstruación es el desprendimiento del endometrio y los restos del óvulo que no fue fecundado.





En este proceso, el útero trabaja intensamente, se contrae y relaja para lograr la liberación de la mucosa. Esta se desintegra en cada menstruación y se vuelve a formar para repetir el proceso periódicamente.

El movimiento uterino es lo que puede generar inflamación y dolor. Otras sensaciones que se pueden manifestar en el cuerpo durante la pre menstruación o la menstruación son: irritabilidad, cambios de humor, depresión, ansiedad, aumento del apetito, cansancio, sensibilidad en las mamas, dolor abdominal, entre otras.

El ciclo tiene cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual, menstrual.

Dentro de los ovarios se encuentran los folículos, son grupos de células que contienen los óvulos. Al madurar los folículos generan una hormona que se llama estrógeno que estimula a los pechos y la pared uterina, este proceso se da en la fase **preovulatoria**.

Durante la mitad del ciclo se produce la **ovulación**, es el momento en que ese folículo se abre liberando el óvulo. Luego de la ovulación, el folículo se transforma en lo que se llama el cuerpo lúteo, este último genera tanto progesterona como estrógenos. La progesterona prepara las paredes del útero para ser fertilizado. Si esto no sucede, el cuerpo lúteo se degenera gradualmente y comienza la fase **premenstrual** donde bajan los niveles hormonales. Luego el endometrio que recubre las paredes del útero comienza desintegrarse y da comienzo al flujo **menstrual**.

La menstruación a lo largo de la vida

El cuerpo se va transformando a medida que las personas envejecen, lo mismo ocurre con el ciclo menstrual. Es muy probable que los ciclos de la pubertad sean diferentes a medida que la persona crece. Puede cambiar el ciclo, cómo se da en un día y en otro, la cantidad de sangrado, las sensaciones físicas. La persona que menstrua también va experimentando cambios en, por ejemplo, cómo se vincula con el sangrado, qué se espera socialmente de ella, qué exigencias debe responder, sus deseos, entre otros.

Si bien la mitad de la población menstrua, es importante resaltar que muchas personas que no se identifican como mujeres menstrúan, y que no todas las mujeres menstrúan. La menstruación no tiene relación con la identidad de género. Incluso si una persona decide no menstruar, existen tratamientos hormonales para detener el proceso.

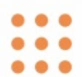
Para menstruar se tienen que dar no solo ciertas características físicas, hormonales o la presencia de útero y ovarios, también otras vinculadas al estado de ánimo, la alimentación, el ambiente, entre otras.

¿Qué es la plenopausia?

La plenopausia es la etapa de la vida en la que cesa la menstruación. Los cambios no ocurren de un día para el otro y, al igual que en la primera menstruación, tiempo antes de la última menstruación las personas pueden comenzar a reconocer transformaciones físicas y emocionales. Uno de ellos, pero no el único, es el fin del sangrado.

En esta etapa, algunas personas comienzan a vincularse de otra manera con su deseo, con el placer sexual, con el desarrollo de intereses, con su identidad, entre otros.





Hay quienes piensan que hablar de este momento es algo vergonzoso, por lo que viven en silencio los cambios que transita su cuerpo. Es importante reconocer que es una fase más del ciclo menstrual, que le ocurre a todas las personas que menstrúan y que pueden transitarlo con acompañamiento para vivir el momento en plenitud.

En este sentido, se habla de plenopausia, pensando en la plenitud y la independencia que esta etapa brinda, en lugar de menopausia, asociada a la pérdida de la menstruación y la capacidad reproductiva.

Menstruación y métodos anticonceptivos

Como el ciclo menstrual depende de, entre otras cosas, las hormonas, el uso de ciertos métodos anticonceptivos o medicamentos puede interferir en el ciclo y los patrones de sangrado.

¿Qué ocurre con la menstruación de las personas que toman métodos anticonceptivos hormonales?

La menstruación de quienes usan métodos anticonceptivos hormonales (SIU, implante subdérmico, pastillas, inyectables) no es exactamente una menstruación como la que se describió, ya que no la genera el mismo proceso y puede suceder que no se produzca sangrado, o que se den pérdidas tipo goteo a lo largo de varios días. Hay métodos anticonceptivos que tienen estrógenos que buscan simular un sangrado regular. Si bien se puede parecer a una menstruación, no lo es.

Si la persona deja de usar el método anticonceptivo hormonal, y no está bajo otro tratamiento, es probable que con el tiempo el ciclo comience a retornar al proceso natural del cuerpo.

Con el **Dispositivo intrauterino (DIU)** la menstruación suele seguir su ritmo habitual, pero es posible que el sangrado sea más abundante y dure más días. También puede ocurrir que sea un poco más dolorosa que antes. Esto suele ceder con analgésicos comunes. Los primeros meses, es posible que se produzca un pequeño sangrado entre las menstruaciones.

El **SIU o DIU Hormonal** es un método que habitualmente genera una reducción en la cantidad y en la duración del sangrado menstrual. Aunque durante los primeros meses de uso pueden aparecer ligeros sangrados entre menstruaciones, leves pero prolongados, desaparecen espontáneamente.

El **implante subdérmico** es un anticonceptivo que puede generar la disminución de la cantidad y la duración del sangrado menstrual, además de reducir los dolores menstruales. Algunas personas dejan de menstruar luego de usar el implante anticonceptivo durante un año. Una vez que el implante es retirado, la menstruación vuelve a su ritmo habitual y se habilita la posibilidad de gestar un embarazo.

Las **pastillas anticonceptivas (desogestrel)** inhiben la ovulación por lo que no se produce la menstruación. Se genera un sangrado similar a una menstruación, más irregular, de menor cantidad, con sangre más oscura y suele ser menos doloroso. Con el tiempo el sangrado puede desaparecer sin que esto represente riesgo para la salud.













Productos de gestión menstrual

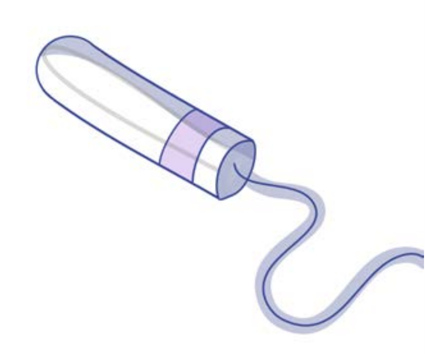
Es posible clasificar a los productos para la gestión menstrual en dos categorías: los industriales y los reutilizables.

En el primer grupo se encuentran:

Las toallas descartables que se adhieren a la ropa interior y son de uso externo. Están elaboradas con un material absorbente y se deben cambiar según volumen del sangrado. Se utilizan, en promedio, entre cuatro y seis por día.







Los tampones se introducen en el canal de la vagina y absorben la sangre. Se deben reemplazar de acuerdo al volumen del sangrado, como sucede con las toallitas descartables. Están elaborados a base de algodón blanqueado y otros materiales sintéticos. En uno de sus extremos tiene adherido un hilo que queda por fuera de la vagina para facilitar su extracción.

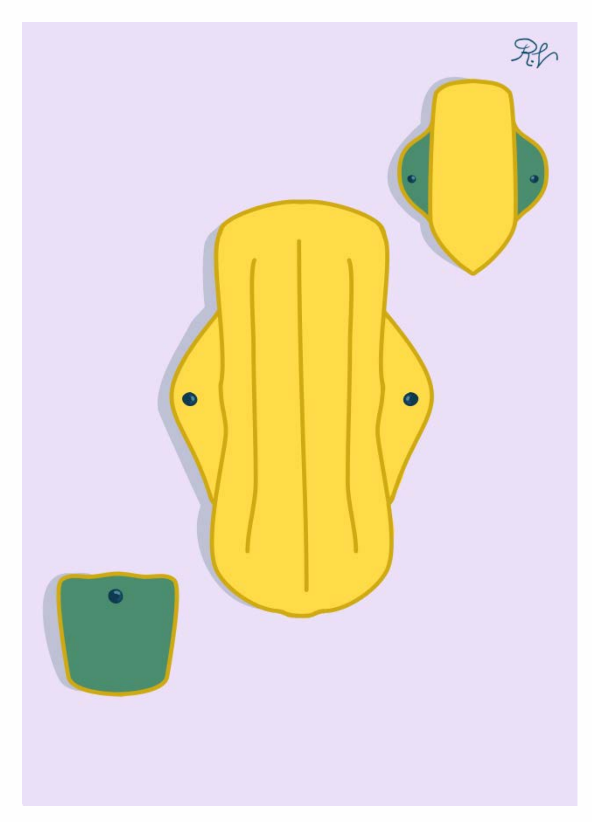


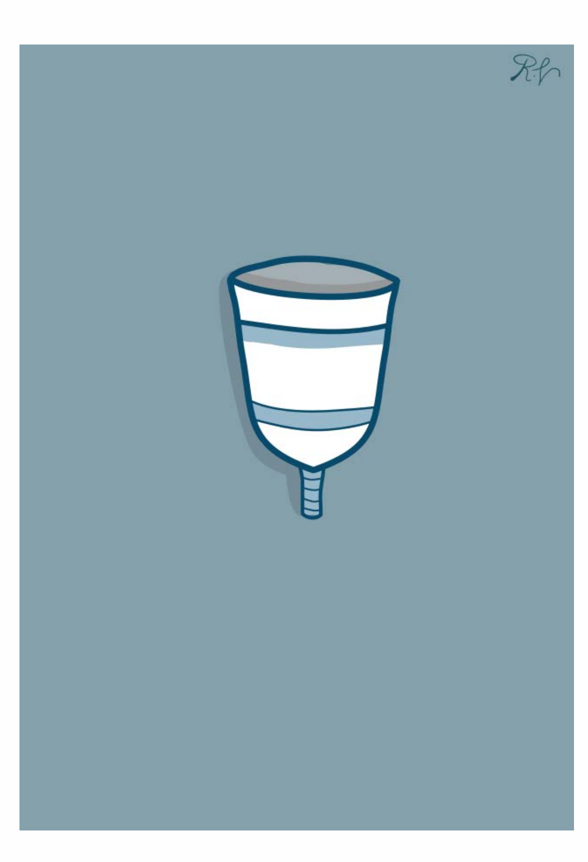


Dentro del segundo grupo están los productos pensados para evitar la contaminación ambiental:

Las toallas de tela de algodón no dañan la piel y tienen gran poder de absorción. Se utilizan con un sujetador a la ropa interior y pueden contener una lámina de algún material plástico para hacerlas impermeables. Son lavables y reutilizables, solo se debe contar con una cantidad suficiente para disponer según la necesidad.

Para la reutilización, se sugiere dejarla en remojo para que el sangrado se desprenda de la tela. Luego, lavar con jabón blanco y secar al sol. La duración de estas toallas es de hasta cuatro años aproximadamente.





Las copas menstruales son fabricadas con látex o silicona. Su material es flexible y vienen en diferentes tamaños. Se la coloca dentro de la vagina, en la primera parte del conducto, para contener el flujo menstrual. Para utilizarla, es necesario lavarse las manos, humedecer con agua la copa y plegar para que resulte más fácil introducirla. La colocación se puede hacer de pie, sentadxs o en cuclillas. Lo ideal es probar la manera que resulte más cómoda para cada cuerpo.

Para que la copa se abra dentro de la vagina, se deben realizar movimientos de contracción y relajación. Una vez ubicada, la sangre queda contenida dentro de la copa.

Se puede usar durante 8 horas o más, dependiendo del sangrado. Se sugiere extraerla y enjuagar como máximo cada 12 horas, más allá de que esté o no completa. Para extraerla, es necesario relajar la zona pélvica, hacer fuerza muscular para expulsarla y, con la ayuda de los dedos formando una pinza, retirarla y vaciarla. El lavado debe ser con agua potable. De esta manera estará lista para volver a colocarla.









Al no contener blanqueadores ni productos químicos, no produce alergias, ni irritaciones vaginales y no genera residuos. Se debe hervir durante tres minutos antes del uso de cada mes y, al terminar la fase menstrual, es ideal volver a hervirla para guardarla en una bolsita de tela que la mantendrá seca y limpia.

Las personas menstruantes no usan los mismos productos de higiene. Algunas utilizan distintos tipos durante cada menstruación o varían según la etapa de sus vidas, sus actividades, sus corporalidades y sus posibilidades, entre otros factores.

Acceder a una salud menstrual acorde a las necesidades de cada persona menstruante es un derecho que promueve mayores estándares de igualdad en el acceso a otros derechos como la salud, la educación, el trabajo y el esparcimiento.



6. Cuidados durante el ciclo

Es importante conocer cuáles son las prácticas de cuidado menstrual más adecuadas para evitar molestias o complicaciones durante el ciclo y fuera de él.

Para lavar la zona pélvica es suficiente con dejar que corra agua por la zona externa. No se recomiendan duchas vaginales o la utilización de productos que contengan alcohol u otros irritantes de la piel.

Se sugiere el uso de ropa interior de algodón limpia y cambiarla diariamente para prevenir infecciones o irritaciones de la zona. Además, evitar la ropa interior ajustada que puede aumentar la humedad, el calor e irritar la piel.

Es esperable que en la vulva haya algunos olores suaves o sensación de humedad en distintos momentos del ciclo. Es habitual y saludable que las mucosas tengan húmedad, esto sirve para proteger al cuerpo de infecciones. Si bien puede resultar incómodo, no se recomienda el uso frecuente de toallitas diarias, ya que suelen generar aún más flujo, irritaciones y olores intensos. Es recomendable cambiar más seguido la ropa interior y prestar atención a estos cambios para, en todo caso, realizar la consulta con el equipo de salud.

Hay personas que mediante el flujo pueden reconocer en qué momento del ciclo se encuentran. Si bien esto puede ser interesante para conocer el cuerpo, si la persona no desea gestar un embarazo no se recomienda como método anticonceptivo ya que no es seguro porque el ciclo se puede modificar por diferentes factores.

Cuándo consultar a un equipo de salud

Cuando la menstruación o algo relacionado con el ciclo impide a la persona realizar sus actividades diarias, es recomendable consultar a un equipo de salud. Es importante estar atentxs a:

- Si el flujo tiene un color llamativo distinto (amarillo, verde, rojo u otro) o si huele demasiado intenso o hay picazón.
- Cuando hay un período menstrual doloroso: dolor pélvico, abdominal o de espalda.
- Cuando hay irregularidades, por ejemplo: sangrado anormal prolongado o ausencia de sangrado.
- Cansancio extremo, debilidad, mareos y otros síntomas asociados al momento de la menstruación, sobre todo si hay sangrado excesivo.

Es importante consultar a los equipos de salud frente a la aparición de alguno de estos síntomas ya que pueden ser indicadores de enfermedades que, detectadas tempranamente, pueden ser tratadas y mejorar así la calidad de vida de las personas. Una de estas enfermedades es la endometriosis que consiste en la aparición y el crecimiento del tejido endometrial fuera del útero, lo que genera un sangrado más abundante, dolores menstruales inhabilitantes y, en muchos casos, dificultades para lograr un embarazo. En ocasiones, las personas afectadas deben realizarse intervenciones quirúrgicas para la extracción del tejido endometrial que afecta el funcionamiento de otros órganos. En Argentina, se estima que más de un millón de personas tiene endometriosis pero el diagnóstico suele ser tardío y demorar entre 7 y 10 años desde la aparición de la enfermedad. Por eso, es importante consultar al equipo de salud y no naturalizar el dolor.












7. Propuesta de talleres

Taller 1: Mitos y más mitos

Duración: 1 hora 15 minutos.

Objetivo: desnaturalizar los mitos negativos sobre la menstruación.

Dinámica:

***Presentación* (15 minutos)**

Se comparte con lxs participantes de qué se trata el taller y cuál es su objetivo. Luego se invita a que cada unx se presente siguiendo alguna de estas fórmulas:

- Nombre y cómo nombra a la menstruación.
- Nombre y completar la frase "menstruar es..." o " menstruar es como...".

***Actividad* (30 minutos)**

1. Se divide el grupo en subgrupos de no más de cinco personas.
2. A cada subgrupo se le entrega una frase que permanecerá oculta para el resto. Las frases son:

- Cuando menstruamos no nos podemos bañar
- No se puede tener sexo durante la menstruación
- Cuando estamos indispuestas no podemos realizar actividad física
- Cuando te viene la regla ya estás lista para ser madre
- Cuando estas menstruando te pones histérica

Se puede agregar, cambiar o quitar alguna frase de acuerdo a lo que considere quien coordine la actividad.

3. Se invita a lxs participantes de cada grupo a que hablen y debatan sobre las frases registrando si alguna vez alguien se las dijo, si la escucharon y si creen que es verdadera o falsa. Se sugiere que reflexionen sobre el origen de esta afirmación.

Luego, se propone pensar entre todxs la manera más adecuada de compartir lo conversado al resto del grupo sin mencionar la frase. Pueden elegir una canción, un poema, una imagen o una representación que dé cuenta de la frase y que permita dar indicios de lo que se trata. Finalmente, elegirán a dos personas para que compartan lo charlado.

***Cierre* (30 minutos)**

Cada subgrupo expone sus conclusiones: primero presentan lo que eligieron para describir la frase que les tocó y el resto deberá adivinar de qué frase se trata.

Una vez que el resto del grupo adivine, las dos personas elegidas de cada subgrupo contarán a qué conclusiones arribaron y cómo llegaron a ellas.

Al finalizar la exposición de cada subgrupo se invita a la totalidad a dar su opinión para colaborar y encontrar respuesta a los interrogantes que surgieron.

Para animar el debate, se pueden realizar preguntas que lxs participantes respondan de manera voluntaria:

- ¿Qué sensaciones nos producen estas afirmaciones? (Miedo, soledad, angustia, entre otros).

Se sugiere tomar lo descrito en este material y en las publicaciones sugeridas.

Por último, se invita a volver a la ronda inicial para que cada persona diga en una palabra lo que se lleva del taller.





Taller 2: Lo que traemos y lo que tenemos

Duración: 1 hora y 15 minutos

Objetivo: Recuperar las emociones y reconocer nuestro cuerpo.

Dinámica

***Presentación* (15 minutos)**

Se recibe a las personas participantes y se las invita a ubicarse en ronda. Se presenta de qué se trata el taller y cuál es su objetivo.

Actividad

Primer momento: compartimos lo sentido (10 minutos)

Se invita a lxs participantes a juntarse en duplas con quien está a su lado.Se propone que cada persona le cuente a su compañerx su nombre y cómo fue su primera menstruación, qué sabía de ella y con quién habló del tema.

Luego se regresa a la ronda general y cada persona presenta a su compañerx y comparte lo que le dijo.

Quien coordina registrará los comentarios y palabras que surjan de las presentaciones para generar una devolución sobre la menstruación y los motivos por los que ha sido silenciada.

Segundo momento: Diversidad de formas (20 minutos)

Se invita a lxs participantes a ubicarse alrededor de una mesa o un espacio donde tengan a disposición lápices y papeles de colores, tijeras, plasticola, retazos de tela, lanas, entre otros.

Se entrega a cada unx un dibujo del contorno del útero y se invita a que lo coloreen y decoren de acuerdo a cómo sientan que es su cuerpo. Pueden sumar palabras, dibujos e imágenes y los símbolos que deseen para que ese útero se asemeje al suyo. Una vez finalizado se les pide que lo coloquen pegado en la pared.

***Cierre* (20 minutos)**

De regreso en la ronda general, cada persona cuenta por qué hizo su útero de esa manera.

Es importante en este cierre recalcar lo único de cada cuerpo y la diversidad de las identidades menstruantes.

***Despedida* (10 minutos)**

Para el momento de la despedida, se invita a lxs participantes a tomarse de las manos y que cada persona comparta lo que descubrió en el encuentro en una frase.

Taller 3: Cíclico como la vida misma

Duración: 1 hora y 30 minutos

Objetivo: recuperar la cualidad cíclica de los cuerpos.

Dinámica:

***Presentación* (10 minutos)**

Se recibe a lxs participantes y se lxs invita a ubicarse en ronda. Se presenta de qué se trata el taller y cuál es su objetivo.

Quien coordina entregará a cada participante una hoja que deberá tener escrita alguna de las siguientes palabras: ovario, útero, vagina, vulva. Se les pedirá que la conserven. En una actividad posterior se solicitará que se agrupen por palabra.

Actividad

Primer momento: ¿Qué sabemos de nuestro ciclo? (20 minutos)

Se invita a lxs participantes a hacer una lluvia de ideas sobre lo que saben del ciclo menstrual,









respondiendo las siguientes preguntas: ¿Cómo se genera? ¿De qué está compuesta la sangre que aparece durante la menstruación? ¿Cuáles son los momentos del ciclo?

A medida que surgen respuestas, se toma nota en un papel afiche. Luego se retomarán estas palabras para explicar cómo es el ciclo menstrual.

Segundo momento: Cíclico **(15 minutos)**

Se invita a lxs participantes a dividirse en grupos buscando a las personas que tengan su misma palabra.

Cada subgrupo deberá representar con una "estatua viviente" el ciclo menstrual. Todes lxs integrantes del grupo deberán formar parte de esta estatua.

Cierre **(20 minutos)**

De regreso a la ronda, cada equipo expondrá su producción y luego compartirá cómo fue el recorrido que hicieron para lograrlo.

Se abre el diálogo para que todxs opinen y se invita a que, quien quiera hacerlo, intervenga modificando alguna acción que crea necesaria para encontrar otros modos de explicar el ciclo menstrual.

Despedida **(25 minutos)**

Se proyecta el video "Ciclo menstrual y cosmovisión mapuche" de Encuentro TV. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=GlTyw-bgMEs

Luego, se abre la ronda a opiniones y preguntas.

Para finalizar, se realiza una devolución con ejemplos sobre cómo vivencian el ciclo menstrual personas de otras culturas.

Taller 4: Gestionando nuestra autonomía

Duración: 1 hora 45 minutos

Objetivo: reconocer los productos que existen para la gestión menstrual y aprender cómo se usan.

Dinámica

Presentación **(10 minutos)**

Se recibe a las personas participantes y se las invita a ubicarse en ronda. Se presenta de qué se trata el taller y cuál es su objetivo.

Actividad

- Primer momento: ¿Escuchamos alguna vez hablar de gestión menstrual? (20 minutos)

Se abre el diálogo en la ronda en torno a la pregunta: ¿Qué es la gestión menstrual? De acuerdo a los aportes que vayan surgiendo, se construirá una definición con todo el grupo. Se sugiere tomar como referencia los conceptos desarrollados en esta publicación.

- Segundo momento: Gestión, acceso y derechos (20 minutos)

Se divide al grupo en equipos. A cada subgrupo se le entrega un producto de gestión menstrual (tampón, toalla industrial, toalla de tela, copa menstrual, bombacha absorbente, esponja marina). Si no se cuenta con el producto, se sugiere distribuir una foto o dibujo.

Se invita a que cada subgrupo reconozca el producto y mencione si lo conocen, cómo se utiliza, de qué material está hecho, la durabilidad, si es descartable o no y los elementos que crean necesario para describirlo.

Cierre **(30 minutos)**

De regreso a la ronda general, cada subgrupo cuenta lo que sabe del producto que le tocó,



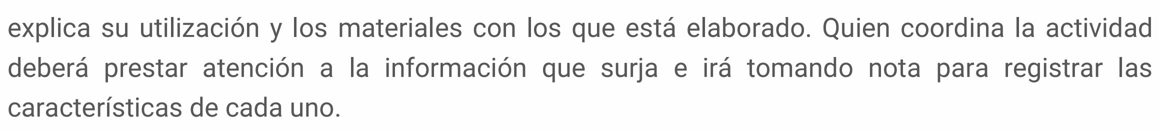


explica su utilización y los materiales con los que está elaborado. Quien coordina la actividad deberá prestar atención a la información que surja e irá tomando nota para registrar las características de cada uno.

Si se cuenta con los productos, se sugiere que pasen por las manos de cada persona para que puedan manipularlos y reconocerlos.

***Despedida* (25 minutos)**

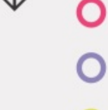
En la ronda se invita a que cada persona comparta cuál de los productos considera mejor para su cuerpo y si tiene los medios para adquirirlos. Entre todxs se proponen alternativas para obtener los productos elegidos.











8. Referencias

- Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires (2020). Primera encuesta de gestión menstrual.
- Economía Feminista. Hablar de menstruación en el aula, un desafío para la educación sexual integral.
- Gray, M. (1999). Luna Roja, los dones del ciclo menstrual- Gaia Ediciones.
- Ministerio de Economía y Jefatura de Gabinete de Ministrxs (2021). Informe de Justicia Menstrual.
- Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación (2020). Cuaderno de participación y formación del Registro de Promotorxs Territoriales de Género y Diversidad a Nivel Comunitario Tejiendo Matria.
- Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación (2021). Perspectiva de Género y Diversidad. Colección XYZ. Editorial Mingeneros.
- Ministerio de Salud (2018). Dirección de Salud Sexual y Salud Reproductiva. Experiencias para armar: manual para talleres en salud sexual y reproductiva.
- Ministerio de Salud de la Nación (2021). Resumen de políticas Justicia menstrual: la introducción de la copa menstrual.
- Ministerio de Salud de la Nación, Dirección de Géneros y Diversidad (2020) Atención de la salud integral de personas trans: guía para equipos de salud., Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Ministerio de Salud y Ministerio de Educación (2021). Cambios que se ven y se sienten: para saber más sobre la pubertad.
- Mota, M. – Ugón, A. (2019). Trabajo Final de Grado: El tabú de la menstruación, símbolo de la represión sexual femenina. Facultad de Psicología- Universidad de la República del Uruguay. Montevideo
- Organización Internacional para las Migraciones. (2020) Menstru-acción. Cuaderno de sensibilización en educación menstrual.
- UNICEF y DNEIG (2021). Desafíos de las políticas públicas ante la crisis de los cuidados. El impacto de la pandemia en los hogares con niños, niñas y adolescentes a cargo de mujeres.
- UNICEF y Ministerio de Economía (2020). Acceso a la gestión menstrual para más igualdad. Herramientas y acciones para gobiernos locales.
- Vásquez Santibáñez, M.B. (2013). El silencio menstrual: representaciones y prácticas en torno al género y cuerpo. VIII Congreso Chileno de Antropología. Colegio de Antropólogos de Chile A. G, Arica.


fundaciónses
Con todas las juventudes


UNFPA


Ministerio de las Mujeres,
Géneros y Diversidad
Argentina